

高校教师心理亚健康的表征、成因及其对策

张凤琼, 齐希睿

(西南大学 文化与社会发展学院, 重庆 400715)

摘要: 高校教师作为现代大学教书育人者,既要承担繁重的教学任务,又要发展大学所承载的科研事业,加之生活成本、家庭成本、育儿成本及养老成本等种种带来的经济压力,高校教师群体的心理健康已经成为不可忽视的重大问题。文章基于高校教师心理存在亚健康的表现、成因、关键影响因素以及如何保障该群体的心理健康展开论述。研究指出,高校教师心理亚健康表现在生理层面、人际层面、职业层面,高等学校深化改革和加强管理、社会的期望与认可存在偏差、教师自身的不适应性等加大了高校教师的心理压力,从社会体制、高校管理机制及高校教师自身适应性三方面提出相应保障举措。

关键词: 高校教师; 心理健康; 影响因素; 保障机制

中图分类号: G645

文献标识码: A

文章编号: 1008 - 2646(2020)03 - 0088 - 05

高校作为高等教育的载体和实现场所,其中最重要的两个群体就是教师和学生。一个是知识的传播与创造者,一个是知识的接受与吸收者,二者相辅相成。一方面,由于当前互联网及自媒体等新兴传播媒体的飞速发展,使得其接受信息的来源渠道多、覆盖层面广、知识矛盾性强,这对于身负教育教化学生群体的高校教师群体来说背负了更大的挑战;另一方面,高校教师有别于普通中小学教师群体,除了教学课业任务外,科研任务也是高校教师不可或缺的一项责任。加之家庭、人际、职称、收入等种种因素的综合作用,使高校教师面临更大的压力,易产生心理问题。而高校教师心理健康与否直接关系到学生的成长健康状况,因此其心理健康问题不容忽视。百年大计,教育为本,如果教育中的任何一个环节出现问题,都是遗憾而深刻的。

近年来,高校教师与学生之间恶性事件频发,侧面反映了当前教育环境重科研或教学成

果而忽视高校教师心理健康的严重问题。对高校教师心理健康的关注与相关防御机制的建设,是进一步推动我国教育体系成熟与完善的应有之义,也是维护高校教师群体职业功能和福利的有力保障。

一、高校教师心理亚健康的表现

亚健康是指介于健康与疾病之间的边缘状态,在医学上又称之为“慢性疲劳综合症”。医学家把健康称为人体的“第一状态”,把身患疾病称为人体“第二状态”,亚健康是指介于健康与疾病之间的临界状态,称为“第三状态”。它的特征是患者身体体虚困乏、失眠、休息质量差、易疲劳、注意力不集中、适应力减退、精神状态欠佳等。本文的心理亚健康指介于心理健康与产生心理问题之间的临界状态。众多学者在高校教师心理健康状况及影响层面进行了一系列的研究,相关研究多数采用 SCL - 90(90 项症状自评量表)作为研究

收稿日期: 2020 - 01 - 10

作者简介: 张凤琼(1967—),女,重庆合川人,西南大学文化与社会发展学院教师;研究方向: 现当代文学、高校教育管理。
本文引文格式: 张凤琼,齐希睿. 高校教师心理亚健康的表征、成因及其对策[J]. 南京理工大学学报(社会科学版), 2020(3): 88 - 92.

工具 结果不一而足。但多数结果显示 高校教师群体心理健康水平比较差 躯体化、焦虑、抑郁等相关指标显著高于全国常模。据《中国科学报·海外版》报道 根据一项研究显示 大学教员寻求心理健康咨询和职业健康服务的人数激增。有相关数据显示 截至 2015 年 英国大学中教职员工被介绍进行心理咨询的人数在 6 年内增长了 300% 以上。基于英国 95 所高校得出的数据显示 寻求心理健康咨询的教师人数在华威大学增长了 316% 肯特大学增长了 292% 布里斯托大学也增长了 88%^[1]。国内学者衣新发(2014) 等人基于多项研究基础之上的关于中国教师心理健康状况的 1994—2001 年横断史研究中 也证实了从 1994 年到 2011 年我国教师心理健康的整体状况是逐年下降的^[2]。也有学者在以 1978—2014 年为跨度的横断史研究中则用了“喜忧参半”来形容我国高校教师心理健康发展水平。该研究表明偏执和抑郁两个因子减少呈现中效应 表明我国高校教师心理健康水平逐年上升;另一方面 高校教师的强迫和躯体化两个因子逐年上升 且变化量也达到中效应 表明高校教师在这两方面的心理问题在逐年增多^[3]。

无论是东方传统哲学还是西方现代科学中都存在身心为一体 生理与心理互相作用和影响的观点。人的睡眠质量、运动情况、大脑工作强度等在很大程度上对心理健康有所影响。心理压力过大 负面情绪过多也会对生理健康有所损害。在生理上 高校教师心理亚健康表现为失眠、食欲不振、腰酸背痛、颈部僵硬、恶心及头晕头痛 甚至呼吸困难等。这些会进一步影响到高校教师的日常工作与生活 使得其精神状态差、工作无力 而延误工作任务 产出成果减少 又会影响睡眠质量 形成恶性循环。这些生理症状如果未能得到及时且有效的解决 势必会引起其他生理心理并发症 更为严重的甚至会危及生命。

二、影响高校教师心理健康的主要因素

虽然影响高校教师心理健康的因素涉及面广且原因复杂 但仍可以将其归类为环境因素与个人因素两部分^[8]。高校教师心理健康的影响因素当然不能仅从自身出发找原因 这意味着既不是单纯个体化地去分析这个问题 也不是认为高校教师群体本身抗逆力弱 自身调节心理状态能

力差 而是试从教育体制、社会期待及高校教师自身因素三方面出发去论述该问题:

1. 高等学校深化改革和加强管理加大了高校教师心理压力

随着改革开放大环境的进一步深化与加剧 教育领域也不可避免地要发生相应的改革以适应时代的变化。在高校内 科研成果产出量与职称评定结果直接相关 而职称又决定个人经济收入的多寡 由此许多教师为了能够获得更多的科研成果、更高的职称而不得已作息不规律 同时也致使其躯体化、强迫症状加重 由于职称评定而引发的极端事件屡见报道。重科研轻教学的观念逐渐占据主导 使得部分老一辈教师头疼成果产出 青年教师不得不将精力和时间放置于科研任务上 一定程度上阻碍了教师原角色的发挥 并使得高校教师群体心理健康水平受学校管理机制的影响加剧。

以上现象的产生 一是因为教师和领导之间的关系 在一定程度上是一种不平等关系 教师在其中处于相对的“弱势”地位。在工作中出现有的领导要求很苛刻、教师的工作不被承认、临时性任务繁多、评价不公正或受到不公平待遇等都会给高校教师带来心理的不良反应。

二是教师与同事的人际关系互动交流较少 因各有任务及研究课题 不同个体在认知、能力、兴趣等方面存在差异 相互之间交往较少 另外经验、年龄、职称方面的差别都是影响教师人际交往的因素。最重要的是工作之中存在不可避免的竞争 同事之间会产生名誉和利益的角逐 来自学术观点上的分歧和教学方法的差异等多方面因素 也会影响人际关系的良性发展。高等教育人事制度的改革造成教师竞争加剧 间接导致教师人际关系趋于冷漠和紧张。

三是师生之间的人际关系可能的不和谐现象 也对教师心理健康有妨碍作用。师生关系在教师人际交往中居于重要地位 是教师根本的社会人际交往。师生之间因成绩、授课方式、价值态度等方面容易产生冲突或不当行为 使高校教师形成不良情绪 引起心理落差甚至心理疾病。

四是高校教师与亲友及社会其他成员之间的人际关系状况 也对其心理健康造成影响。亲情与友谊是个人获得爱与鼓励的源泉 当一部分支持系统出现问题或动荡不安时会使得高校教师焦虑、烦躁 影响个人的心理健康。

2. 社会的期望与认可存在偏差加大了高校教师的心理压力

一方面,教师是社会中的一员,担负着无比光荣的使命与责任,对于高校教师来说,职业的特殊性使得我国社会大众对于该群体的期望值更高且严苛,无论是科学知识创造创新层面,还是为人处世、教学质量层面,高校教师都应该是驾轻就熟、能者多劳的;另一方面,由于当前社会“读书无用论”“金钱至上论”等观点的影响,加之对于高校教师职业的不了解、想当然及污名化,使得部分社会大众对于高校教师群体的认可度不高,期望值与认可度之间形成落差,同样使得高校教师群体面对社会时会产生无力感与厌恶感,进而影响其身心健康水平。

高校教育作为教育领域极为重要的一环,对青年的成长和引导具有深远的意义,高校学生一般正处于世界观、价值观已初步形成并进一步塑造发展的时期,对于教导者、引领者的需求也更加复杂,这对处于教育一线的高校教师提出了更高的标准和要求。朱小苕等学者对高校教师职业压力与心理健康的研究表明,目前高校教师的心理压力主要来自于职业压力^[4]。由于教师的职业特点,以及社会环境和周边人群对他们的特殊要求,导致了高校教师对自己的职业有着特殊的职业情感,但过强的职业情感压力也会导致职业倦怠感,这是当前在大学教师中很常见的一类心理职业症状。这种心理职业症状导致高校教师面对工作对象时出现退缩、不负责任的情况,同时他们对学生也可能会失去原有的热情与耐心,不能认真严肃地对待教学工作^[5]。

另外,同过去相比,教师这个职业的工资和待遇已有了一定程度的提高,但并没有真正成为令人羡慕的职业^[6]。尽管高校教师的角色和劳动具有特殊性,但其本人仍有着与其他人一样的生活需求,由于收入等多种因素的影响,教师在生活中会遇到不同类型的生活压力。如婚姻、住房、子女上学、个人深造、家庭医疗等方方面面的开支给本就不宽裕的教师带来很大的经济压力,这又反过来影响教学质量和科研开展,又给教师带来更多的心理压力。

3. 教师自身的不适应性加大了心理压力

高校教师作为一个职业群体,其本身特点具有高知性、精英化、自我认可度高等特点,这使得

其在处理某些情况时稍有不当时内心无力感、自我否定感等会远大于一般人,而现实情况中我们难以预料生活会给予我们怎样的考验,不确定感及未知性是生活的常态,部分高校教师无法克服自己内心的焦虑与煎熬,容易剑走偏锋,最终也会影响个人的心理健康水平。

教师自身的不适应性表现出几个问题:一是饮食不规律、不合理。一部分高校教师存在相应心理压力时,会采取偏好某种食物或借助某种刺激性事物的方式来缓解心理问题,如过量的吸烟、酗酒和过分依赖咖啡以及其他药物等。二是脑力劳动与体力劳动安排不合理。高校教师的职业性质决定其从事大量的脑力劳动,缺乏相应体力运动,长此以往抵抗力降低,在日常生活中易受疾病侵扰。三是不同程度的焦虑。当焦虑的程度及持续时间超过一定的范围时,则会表现为生理上的亚健康。通常情况下,教师也会在原因不确定状况下感到焦虑。教师在教学和科研过程中,对于教学失误的恐慌以及对科研成果的忧虑等都会对工作激情产生消极影响,导致其过度焦虑,表现出烦恼、忧愁、内疚、不安、抑郁等不适当的反应。

三、高校教师心理健康的保障措施

高校教师作为一个群体,要想实现对其心理问题进行干预,不是简单的个案介入能解决的,必须要结合其周边生态环境,形成良好的预防机制,因此,本文试图从社会体制、高校管理机制及高校教师自身适应性三方面进行相应提议。

1. 落实强有力的社会机制保障

社会体制是保障教师心理健康发展的必要前提。相关机构应通过政策规划与制定,加大教育投入,包括改善教师收入、提升教师在医疗和住房等各方面的待遇,并向全社会呼吁关心教师、提升教师实际社会地位,从而为高校教师心理健康发展提供良好的社会氛围,切实提升高校教师的社会经济地位。针对高校教师的职业特点与工作环境特点,社会应尊师重教,切实解决高校教师在工作与生活中遇到的种种问题,为高校教师打造充满关爱、积极向上的工作氛围,减轻其心理压力。另外,必须切实采取有效措施提升高校教师的社会经济地位。唯有先从物质上满足高校教师生存这第一层次需要后,才能让高校教师向更高层次的需要奋斗。整个社会需要用正确的眼光看待高

校教师不能只强调奉献和责任,而要切实改善高校教师的工作和生活条件,为高校教师创设良好的精神环境,提供良好的发展平台,减少其外在心理冲突压力,令他们拥有一个健康的心理状态。

2. 完善高校自身管理运行机制

学校管理层面应该切实关注教师需要,了解并尽量满足其合理需要,注重人性化管理。应当为高校教师提供必要的科研及教学条件,协助解决其生活方面的后顾之忧,创造和谐民主的人文环境。建立健全多方面的合理激励机制,为教师提供体验成功的机会,使教师能够感受到自我价值的体现,感受到被组织尊重及关心,产生强烈归属感,进而激发工作的积极性与主动性,促进其心理健康的发展。除此之外,还要建构温暖的校园环境,加强对在职教师的心理健康教育,高度关注其心理健康问题,逐步构建起合理完善的高校教师心理健康保障机制,例如可通过开设高校教师心理咨询室、释压室等途径来给高校教师创造心理压力释放的机会。采取切实措施增进高校教师之间的人际交流,通过教师之间的交流互动,形成一种健康向上的心理氛围和校园环境。

3. 明确高校教师职责范围

明确高校教师职责范围,通过制度规定有所为有所不当为,分内事尽力做好,专业事专人负责,减轻教师额外职业负担,更专注于科研及教学工作。“科研”与“教学”是高校教师的分内之事,其余诸如行政、交际等诸多工作可由专人负责。在科研项目中,教师负责统领和知识输出,在财务等方面可请专门的科研秘书来负责。教学工作中,教学秘书可以帮助教师承担哪些方面的工作也可以更明确和细化。科研和教学都是一个系统,里面不同人员的身份定位和职责需要界定清楚,便于整个系统的更高效运作,同时专人负责、职责明确的方式也可以使得高校教师得以有更多的时间和精力处理科研任务、明确教学规划、统筹工作与家庭生活,加深职业认可度,提升身心健康水平。

4. 高校教师自身加强心理调适

教师要积极进行自我心理调适以面对纷繁复杂的社会,面对来自工作及生活的种种压力,教师不应逃避,应以解决问题为着眼点,善于及时调整自己。第一,客观地认识自我和现实,调整理想和现实的差距,给自己制定合适的目标,正确看待自己的劳动付出和成就之间的关系,运用积极认知以增强自信心;第二,高校教师应当在脑力劳动之余,形成合理的生活规律,养成良好的运动习惯,有助于其在面临压力情境时能够以更充沛的精力和良好的心态面对;第三,高校教师作为知识分子的一部分,应正确看待文化教育工作的特性,不能盲目追求高效率或高利益,要正视自己的劳动成果,以更加积极的心态面对生活;第四,注重人际关系的和谐,善于寻求合作,塑造工作场域内良好的人际关系是心情愉悦的重要保障,是工作中获得更高效产出的重要推动力;第五,注意平衡工作与家庭之间的关系,有重点、有阶段性地对待学习、工作和家庭生活,合理规划人生,设立人生不同阶段的目标,形成更自由、开放、拼搏与乐观的心态面对生活。

参考文献

- [1] 萨利·威尔. 心理健康问题在英高校教师中蔓延[J]. 许悦, 编译. 中国科学报(海外版), 2019-05-29(7).
- [2] 衣新发, 赵倩, 胡卫平, 李骏. 中国教师心理健康状况的横断历史研究: 1994~2011[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2014(3): 13-23.
- [3] 汪海彬, 唐晓晨, 徐俊华. 我国高校教师心理健康水平变迁的横断历史研究[J]. 重庆文理学院学报(社会科学版), 2015(4): 133-137.
- [4] 朱小苻, 杨绍清, 彭焱. 高校教师职业压力与心理健康的相关研究[J]. 现代预防医学, 2011(24): 5097-5098.
- [5] 朱爱民, 姚学进. 高校教师心理健康问题及对策研究[J]. 中国现代医学杂志, 2010(13): 170-172.
- [6] 刘志成. 论高校教师心理压力及其化解[J]. 湖南农业大学学报(社会科学版), 2004(4): 69-71.

(责任编辑、校对: 李 翠)

Symptoms , Causes and Countermeasures of University Teachers' Mental Sub-health

ZHANG Fengqiong , QI Xirui

(College of Culture and Society Development Studies , Southwest University , Chongqing 400715)

Abstract: As modern educators and facilitators , university teachers have to undertake heavy teaching tasks , and to conduct

scientific researches in their disciplines. University teachers' mental health has become a serious problem that can by no means be ignored and neglected, due to the economic pressure caused by increasing living expenses, family support demands, child rearing and retirement pension payments. This paper means to analyze the symptoms, causes and decisive factors of university teachers' mental sub-health in general, and to propose some mental health protection measures. This paper points out that university teachers' mental sub-health is manifested in physiological, interpersonal and professional aspects. In addition, the reform deepening and university management strengthening, the deviation between social expectation and their self-recognition, and teachers' inadaptability all increase university teachers' psychological pressure. Corresponding protection measures are proposed with regards to the social system, university management mechanism and university teachers' self-adaptability, so as to guarantee a healthy university teacher development.

Key words: university teachers; mental health; influence factors; protection measures



(上接第 71 页)

The Internal Transformation and Strategic Conceptions about Beautiful China Construction

WANG Lirong¹, WANG Yi²

(1. College of Marxism, Zhejiang Conservatory of Music, Hangzhou Zhejiang, 310024;

2. College of Marxism, ZheJiang University, HangZhou 310028, China)

Abstract: The Report of the 19th National Congress of CPC puts forward that we should “firmly follow the road of civilized development with a higher level of production, a better life and a good ecological environment, and build a beautiful China”. As a typical practice of the “civilized development road” and a prelude to beautiful China construction, the beautiful rural construction focus has shifted from the external beauty to the internal beauty, from “one beauty (environmental beauty)” to “four beauties”, namely, “environmental beauty, industrial beauty, life beauty, humanity beauty”. This indicates that beautiful China construction will also undergo an “incomplete to comprehensive” transformation. If a “civilized development road” is the theoretical logic of the internal transformation of beautiful China construction, and “one – to – four beauty transformation” will be its generation logic. It calls for a vigorous construction of a cultural beauty and training of millions of beautiful new individuals. We must adhere to the concepts of a new development and a beautiful economy. The practice logic of the internal transformation of beautiful China construction depends on a comprehensive and in-depth implementation of these strategic measures with regards to beautiful rural and township construction.

Key words: beautiful China; internal transformation; strategic conception; beautiful rural construction

版 权 声 明

凡提交《南京理工大学学报(社会科学版)》的稿件,一经发表,本文的复制权、发行权、汇编权及信息网络传播权均被视为同意转让予《南京理工大学学报(社会科学版)》编辑部。作者如不同意此约定,请来稿时注明,本刊将做适当处理。